

応募作品の紹介

そのほかにもみなさまからたくさんのメニュー案のご応募をいただきました!! ありがとうございます。

※ご応募のあった作品をご紹介します。(募集要件を満たしているもの)

豚肉メニュー

冷しゃぶサラダ

豚肉は酒につけてから小麦粉をまぶしてゆでることで、とてもやわらかいお肉になります。固くなると悩むことなく、肉のおいしさを感じることができます。



簡単さっぱり豚しゃぶサラダ

見た目のあざやかさを意識しました。赤・黄・緑の3色をそろえました。



夏野菜冷しゃぶ

簡単に作れて野菜をたくさんとることができます。



もやしと豚肉の炒めもの

時短で簡単にできます。豚肉をゆでることでヘルシーになります。



夏野菜の肉まき

子どもでも自分で簡単につくれ、短時間で仕上がります。食材のうま味を活かした1品で減塩にもつながります。



夏野菜の肉巻き

子どもが苦手な野菜をおいしく食べられるように甘辛い味つけにしました。



豚肉のケチャップ煮とりんごサラダ

肉にトマトケチャップをからませるとパサつきません。りんごの酸味が食欲をそそります。



トマトと豚肉の炒め物

肉を少なめにトマトをたくさん入れてヘルシーに彩りよくしました。ナンプラーがアクセントになっています。



鶏肉メニュー

ササミのヘルシーサラダ

カロリーのことを考えてささ身を選びました。あっさりしたささ身とこってりしたごまだれが合います。



野菜たっぷりささみの梅肉炒め

鶏ささ身でヘルシーに仕上げました。ポン酢、梅肉でさっぱりといただきます。



ささみロール

お肉はヘルシーなささ身を使用しました。甘辛い味で食べた時に満足感が得られます。



蒸し鶏ロール

鶏むね肉を焼くのではなく、ヘルシーを出すために蒸しました。さつまいもは五郎島金時を使用しました。



ひき肉メニュー

肉詰めゴーヤ

加賀野菜を使用し、おからを混ぜてヘルシーにしました。
夏にたくさん収穫できるゴーヤの目新しい食べ方です。



肉みそのレタス包み

残り野菜で1品おかずが作れます。
レタスに包まなくてもごはん、おにぎりの具として、食パンにチーズとのせてピザ風にと用途もいろいろです。



油で揚げない 野菜たっぷりメンチカツ

ヘルシーにするため、おからを入れました。塩分量を抑えるために中にトマトソースを入れ、調味料をつけなくても食べられるように、また、食感のある野菜をたくさん入れ、食べ応えのある料理です。



ナスとひき肉の トマト煮

トマトの甘みを最大限に引き出しました。



レタス巻き

たのしい食事ができます。
フライパンひとつで調理ができて簡単です。



揚げない！カラフル スコッチエッグ

野菜をたくさんとるために一度炒めてかさを小さくしました。
揚げずに衣をカリッとさせたかったので、油揚げを裏返しにして使用しました。



ヘルシー肉団子の 甘酢あんかけ

ヘルシーに上げるために揚げずに蒸しました。
豆腐やお麩を入れることでボリュームを出しました。



ロールレタス

ケチャップソースで煮込むことで、中の具材には味つけをせず、できるだけ塩分を控えました。
煮込むことで野菜を生で食べることが苦手な場合でもおいしくいただけます。



魚メニュー

イカのさつま揚げ

主人が好きなイカを毎日買い、揚げそが残るので活用しました。



あじの南蛮づけ 香味野菜添え

夏の香味野菜、家庭にあるもので作れます。魚はあじ以外のスーパーでその日にあるもので結構です。



豆腐メニュー

豆腐と野菜の ごっちゃん煮

野菜それぞれの味を大切にしました。
野菜の切り方、彩りに配慮したいろいろな野菜を使ったとても簡単な料理です。



豆腐の甘酢づけ トマトのせ

いつもの豆腐にトマトのビタミンをプラスして、見た目もきれいで食欲をそそるようにしました。



豆腐メニュー

高野豆腐の肉巻きと 温野菜

お肉で巻くことでボリュームアップさせ、付け合わせの野菜も季節野菜を温野菜にすることでたくさんとれるように工夫しました。



豆腐の ミルフィーユステーキ

豆腐の間に肉を入れることで食感を楽しめます。ヘルシーでありながらボリューム満点な料理です。



和風豆腐ハンバーグ

豆腐を使用することで肉の量を減らすことができます。



和風おから野菜 豆腐ハンバーグ

パン粉の代わりにおからを使い、ひき肉の量を減らして豆腐を加えました。ポン酢だれであっさりとした食べられます。



おからハンバーグの きのこあんかけ

ヘルシーなハンバーグにするためにおからと鶏ひき肉を使用しました。満足感を得られるようにこんにゃくやきのこ類をたくさん入れました。



豆腐ハンバーグ きのこあんかけ

具の中にたまねぎ、にんじん、あんかけにえのきを入れるなど野菜もしっかりとれるメニューです。たねの隠し味におろししょうがを入れ、さっぱり風味にしました。



野菜あんかけ ハンバーグ

きざんだれんこんをハンバーグに加えたことで噛む回数が増えて、満足感が得られるとともに食感も楽しめるようになっています。



お豆腐でロールキャベツ

ひき肉の食感を出せるように豆腐を水切りし、細かくきざみましました。上手く巻くためにラップの上にかベツ、豆腐ダネをのせて巾着にして包むことで見た目もかわいく仕上がります。



卵メニュー

豆腐とたっぷりキャベツ のヘルシーオムレツ

具材をたっぷりにしつつどうヘルシーに仕上げるか考え、豆腐とキャベツ、しめじを使用しました。



パプリカ皿!?

簡単に作れてカラフルな料理です。パプリカが苦手でも卵と一緒においしく食べられます。



野菜たっぷり 菜もぐり卵

祖父母の家でたくさんとれる空芯菜をメインに野菜をたくさんとれるように工夫しました。



ヘルシー卵とじ

味つけが薄めで白菜などの食材の味がしっかり味わえる1品です。



そのほか

豆腐グラタン

なすやほうれんそうなどを入れてもおいしいのでアレンジがききま
す。



豆腐グラタン

豆腐クリームを使うことでカロ
リーを控えめにし、なるべく多く
の野菜を使うようにしました。
電子レンジとオーブントースター
のできるので時短になります。



夏野菜グラタン

なすやトマトなどの夏野菜がたっ
ぷり入っています。



北口風 大豆の磯辺煮

大豆を1度油で揚げてあるため、
ほどよい硬さと甘み、れんこんの
シャキシャキした歯ざわりがポイ
ントです。



野菜たっぷり ネバネバ丼

シャキシャキと歯ごたえもあり、
食べ応えがあります。
たんぱく質、脂質、炭水化物が
同時にとれる1品です。



ヘルシー ねばねばぞうすい

オクラと納豆のネバネバが夏バ
テ予防になると思い、発案しまし
た。



蒸し鶏と夏野菜の バジルパスタ

夏野菜を使用し、さっぱり食べら
れるように蒸し鶏やバジルドレッ
シングを使いました。



糸こんにゃく冷やし中華

糸こんにゃくを使ってヘルシーに
仕上げました。



献立メニュー

ゆで豚の南蛮づけ

3品とも彩りよく仕上げるように
盛りつけに配慮しました。



食欲のない時に サッパリと

ガーリックパウダーで香りをつけ
たり、生のトマトを入れることで
甘みが増し、減塩できます。



暑い日の夕食

家の冷蔵庫にあるもので作れま
す。



体にやさしい 食のマリアージュ

彩りのよい野菜やささ身を使い、
見た目あざやかで塩分を控えた
ヘルシーな料理になるように工夫
しました。

